

**Мероприятие для педагогов ДОО с
элементами тренинга
«Профилактика эмоционального
выгорания в профессиональной
деятельности»**

Составитель: И. Н. Булатович
педагог – психолог
СП «Детского сада № 31»

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», его стадиях; познакомить с приемами и способами саморегуляции.
2. Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической деятельности.
3. Формировать благоприятный психологический климат в коллективе, способствовать его сплочению.

Форма работы: групповая.

Целевая группа: коллектив педагогов СП.

Материал и оборудование:

План:

1. Упражнение: «Что мы знаем друг о друге...».
2. Тест «Стирка».
3. Мини – лекция «Эмоциональное выгорание»
4. Тест «Под небом голубым»
5. Тест «Геометрические фигуры»
6. Упражнение – инсценировка «Воспитательная программа»
7. Упражнение «Цифра – группа».
8. Игра «Путанка».
9. Сюжетная сказка «Разноцветные звезды»
10. Рефлексия

Добрый день, уважаемые педагоги. Я рада видеть вас на нашей встрече.

1. Упражнение “Что мы знаем друг о друге” (15 минут)

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: “Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами”. Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- тот, кого принуждали прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами и крикнуть: “Я не позволю себя заставлять!”;
- у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть

покажется как это делается;

– кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть:

“Хватит!”.

2. Стирка

Цель: Поможет определить насколько Вы подвержены стрессу

Инструкция: Вы перенеслись назад во времена, когда все стиралось руками и вешивалось сушиться на веревке. Грязная одежда стала скапливаться в больших количествах, и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

Что Вы подумаете? (выбрать 1 вариант)

1) «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?» (уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.)

2) «Подожду немного, может быть, погода наладится» (уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают с толку, и вы продолжайте сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате все складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим с вашей жизни, как к стимулу, побуждающему преодолевать их)

3) «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода» (уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причин тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: мое волнение не станет препятствием для дождя, он все равно пойдет)

4) «Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку» (уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще больший стресс, чем прежде. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день)

3. Мини-лекция «Эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с получателями ССУ. Профессионал начинает в

кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии получателей. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе. (Вручение памяток с рекомендация «Снятие стресса»)

4. Тест «Под небом голубым»

Цель: Благодаря этому тесту Вы узнаете, что обретает в глубинах вашего спокойного сознания

Инструкция: Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1) зимний пейзаж – Человек – созерцатель - Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

2) Вода – человек – организатор - У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: "Хорошая работа. Продолжайте в том же духе",- люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

3) зеленые горы – человек – психотерапевт - У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: "Хорошая работа. Продолжайте в том же духе",- люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

4) желтые цветы – человек – генератор идей - Вы кладёте знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего, чего бы вы не смогли достичь.

5. Тест геометрических фигур

Цель: определение некоторых психологических особенностей педагогов.

Сейчас мы будем определять свои индивидуальные особенности с помощью психологического инструмента - «Теста геометрических фигур». Выберите одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг,

прямоугольник, зигзаг. Теперь предлагаю вам разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры).

Интерпретация результатов по тесту геометрических фигур

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях,

терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Теперь я предлагаю каждой группе сделать мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты, внешний вид, речевые особенности, организация рабочего места. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

квадрат	треугольн ик	прямоугольн ик	круг	зигзаг
внешний вид: женщины				
сдержанный, неяркий, худощавый	элегантны й, дорогие вещи, ухоженны й	меняющийся, сумасбродны й, не в тон ситуации	неофициальны й, женственный, полные	разнообразны й, небрежный, экстравагантн ый
рабочее место				
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домашняя обстановка	запущенность или демонстратив- ность
речь				
сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые	логичная, краткая, эмоционал ь-ная, быстрая,	неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональн ая, «паузы	непоследова- тельная, плавная, эмоциональная, успокаивающая	непоследова- тельная, яркая, образная, эмоциональна

штампы, профессиональ ная терминология	громкий, уверенный голос, остроты, жаргон	нерешитель- ности» скороговорка , «слова- паразиты», срывающийс я голос	, комплименты	я, богатая лексика, жаргон, остроты
язык тела				
скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скудные жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех	уверенные , плавные движения, выразител ь-ные жесты энергична я походка, сжатые губы, властный взгляд	неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	расслабленная поза, плавные движения, доброжелатель ная улыбка и приветствие, жизнерадостна я походка	быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительна я походка, живая мимика, манерность

6. Упражнение-инсценировка «Воспитательная программа»

Цель: создание условий для анализа педагогического опыта.

Педагогам предлагается разделить на группы, исходя из результатов тестирования (круг, квадрат и т.д.). Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

7. Упражнение "ЦИФРА - ГРУППА"

Цели: а) активизировать участников тренинга через проявление физической активности;
б) мобилизовать внимание участников, сконцентрировано на партнере;
в) создать атмосферу коллективного сотрудничества во время игры.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: до 10 минут.

Ход игры: - Начинаем быстрое спонтанное движение. Не сталкиваемся! Уступаем друг другу дорогу. Избегаем даже касания с партнерами! Время от времени я буду называть цифру. После того, как цифра прозвучала, ваша задача - в кратчайшее время разбиться на группы, равные по числу участников цифре. Прозвучала цифра "пять" - все с максимальной скоростью разбиваются на пятерки, "семь" сбились на группы по семь участников в каждой, те, кто остался в неполной группе, тоже объединяются вместе.

Еще одно условие: нельзя выбирать себе партнеров. Пары выстраиваются спонтанно из людей, находящихся в данный момент по соседству.

Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение, увеличьте, пожалуйста, темп! Всячески избегаем касаний, прикосновений с товарищами! "Семь!"

8. Игра «Путанка».

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

9. Релаксация упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?” – спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги.

10. Рефлексия.

Педагогам предлагается по кругу продолжить фразу: «Неожиданным для меня сегодня было...».

Заключение: в заключении хотелось бы подарить вам антистрессовые раскраски, которые необходимо будет раскрасить в свободное для вас время и принести к следующей нашей встрече. Сова - это символ мудрости, поэтому дорогие педагоги они символизируют вас.